

1年間の健康生活をふり返って

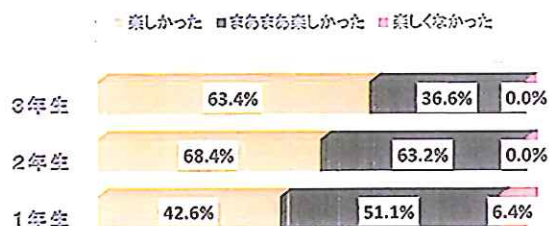
【欠席状況】

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
欠席者	8人	23人	38人	38人	11人	51人
出席停止	4人	1人	0人	0人	1人	2人
月	10月	11月	12月	1月	2月	～3/3
欠席者	65人	63人	65人	73人	83人	28人
出席停止	2人	0人	5人	15人	2人	0人

今年度は、前半は例年並みの欠席者数でしたが、後半になり欠席者が増加し、1月は1日平均4.3人、2月は1日平均4.2人、3月は4.7人と欠席ゼロの日は1日もありませんでした。しかし、今年はインフルエンザの流行の波が小さく、全体でわずか11人でした。こんなことも珍しいと思います。これも、皆さんが予防の徹底に努めた結果だろうと思います。特に、3年生は1人もインフルエンザに罹ることがなく、感心するとともに安心もしました。予防の基本は、やはり「うがい・手洗い」です！保健室来室者（内科）を見てみると、1番多い月で1月の41人、次いで6月と10月の32人でほとんどが腹痛と頭痛でした。外科については、9月の15人が最高で、ほとんどいない月もありました。

健康生活アンケート集計結果

【1年間楽しく過ごせましたか？】



ほとんどの人が1年間楽しく過ごせたと答えていました。特に3年生は「とても楽しかった」「まあまあ楽しかった」と答えた人が100%で、充実した1年間が過ごせたようです。「楽しくなかった」と答えた人も、先生や友達に相談できて良かったと思います。

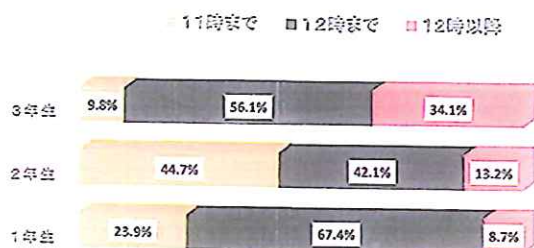
【毎日、朝ご飯を食べましたか？】



朝ご飯を毎日食べた人が、1年生69.6%、2年生73.7%、3年生78.0%でした。ほとんど食べなかった人が全体で4人います。朝から食欲がないというのが理由です。中学生の体は、どんどん成長するために栄養分を欲しています。人間の体を作っているのは、食べ物です。不足すると十分な成長が期待できないかもしれません。また、朝ご飯は1日の始動エネルギーです。学習効率も上がりません。

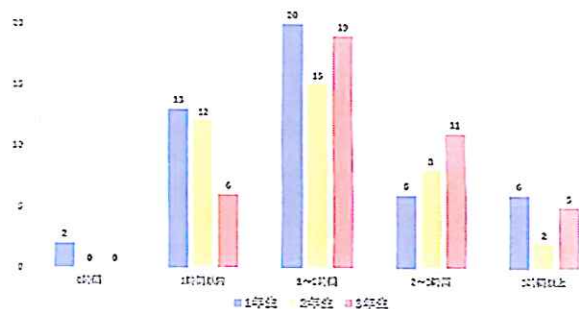
今年度も残すところ、あとわずか。今年度は、四月に熊本地震を経験し、大変なスタートになりました。いつも当たり前だと思っていた日常が、当たり前ではないということに気づかされ、不安な日々を過ごしました。少しずつ元気を取り戻し、三月を迎えることができたことをうれしく思います。みんなの笑顔が、力になりました。ありがとうございました。

【毎日の就寝時間は、何時ですか？】

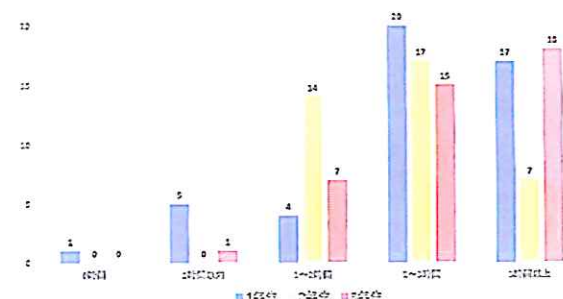


1年生の91.3%、2年生の92.1%が12時までに就寝しています。就寝までに勉強している生徒が最も多く、1年生78.3%、2年生63.2%です。3年生は受験生ということもあり、12時以降に就寝している生徒が34.1%おり、寝るまでに勉強している生徒が63.4%でした。勉強の次は、全学年テレビ・ゲームでした。

【平日に何時間メディアに使いますか？】



【休日に何時間メディアに使いますか？】



1年生はメディア接触時間3時間以上が平日で12.8%、3年生は、12.2%、休日は1年生36.2%、2年生18.4%、3年生43.9%という結果です。就寝時間との関連もありますが、メディア接触到に時間を使う人、勉強に時間を使う人と個人差があるようです。

こちら

保健情報局

H29. 3. 10

最終号

水川中保健室